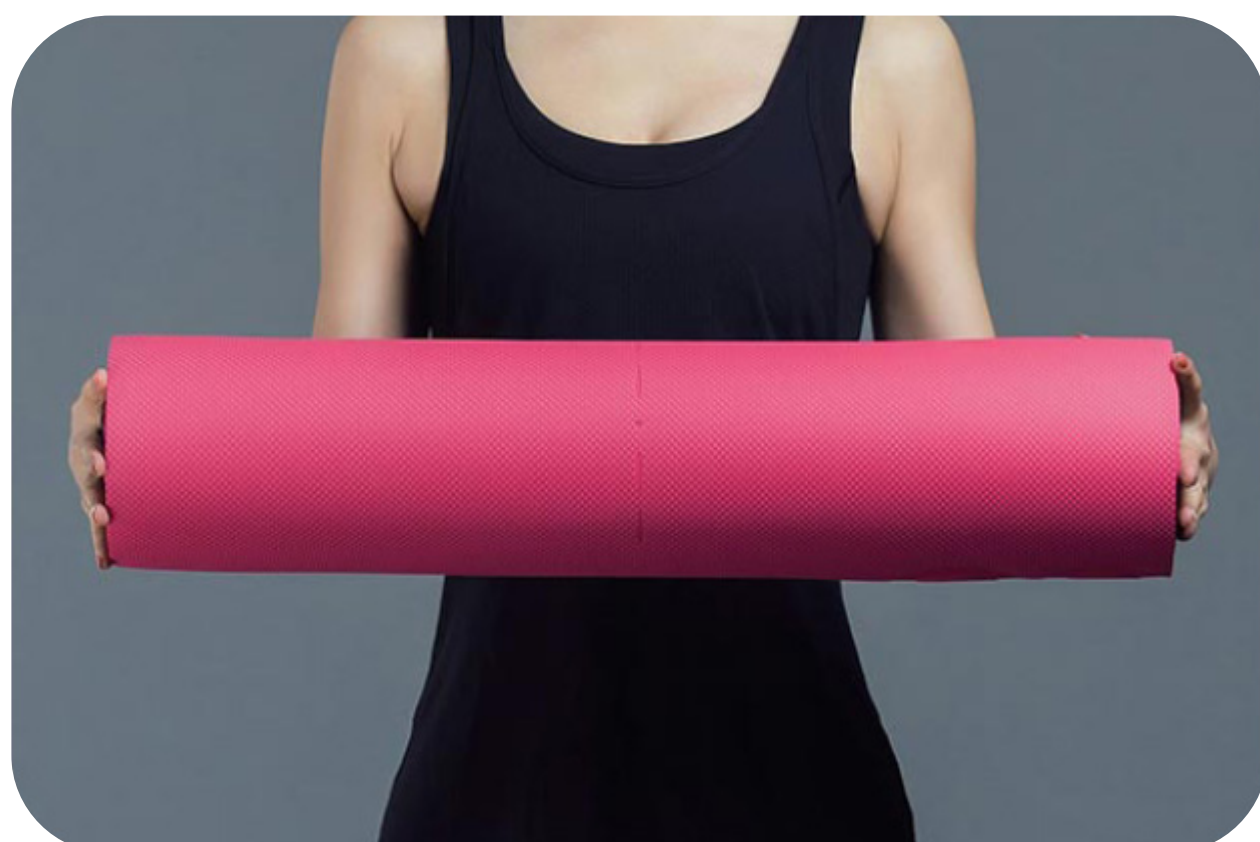


КЛУБ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

НЕОБХОДИМЫЙ ИНВЕНТАРЬ



Миофасциальный ролл



Обычный коврик для тренировок



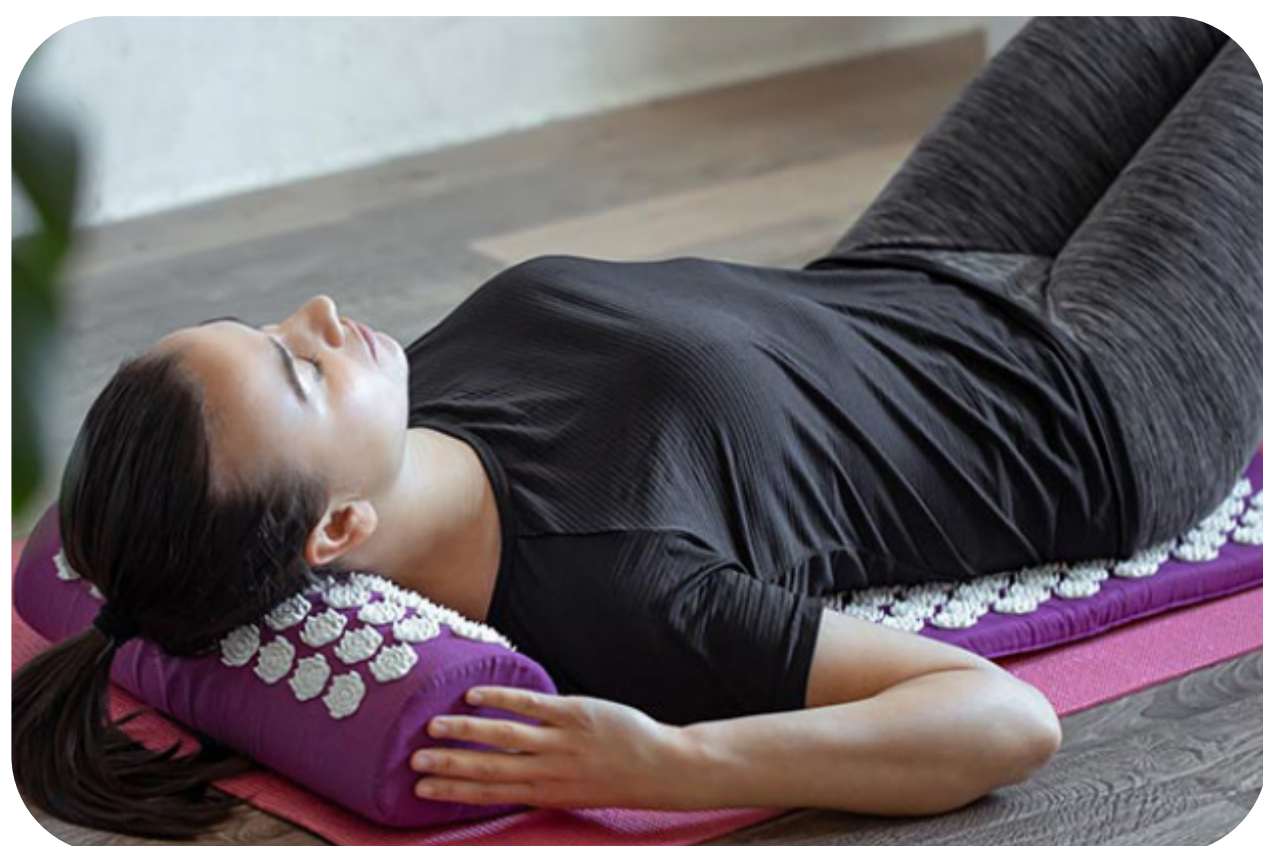
Валик Ляпко



Скребок Гуаша



Миофасциальные мячики



Игольчатый коврик и валик



Одноразовые медицинские перчатки



Косметическое настольное зеркало



Скользкая основа

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ИНВЕНТАРЬ?

- **Миофасциальный ролл**

Если вы только начинаете работу с миофасциальным роллом, выбирайте гладкие, средней жесткости, не ребристые.

- **Миофасциальные мячики**

Можно использовать обычный теннисный мячик. Я рекомендую пробковые мячики двух размеров — поменьше и побольше (на маркетплейсах есть разные варианты).

- **Игольчатый коврик и валик**

Вместо валика можно использовать скрученное полотенце.

- **Скребок Гуаша**

Используйте тот, который есть в наличии. Из материалов выбирайте каменный или стальной, оптимальная форма — «сердечко». Деревянный категорически не рекомендую!

- **Скользящая основа**

Крем/сыворотка/масло для массажа. Используйте проверенное средство, подходящее вам по типу кожи.

- **Валик Ляпко**

Чаще всего в продаже есть 3 варианта размеров: 4 см, 7 см и 11 см. Можно взять один средний, или средний + маленький. Продаются на любом маркетплейсе.